Ce site utilise des cookies provenant de Google afin de fournir ses services, personnaliser les annonces et analyser le trafic. Les informations relatives à votre utilisation du site sont partagées avec Google. En acceptant ce site, vous acceptez l'utilisation des cookies.

EN SAVOIR PLUS OK !

Đốt cháy calo hiệu quả cùng 11 bài tập MMA

SHARE:

11 bài tập MMA giúp bạn đốt cháy calo rất đáng kể. Hiệu quả mang lại là rất lớn vì vậy bạn đừng ngần ngại gì nữa, hãy tập ngay đi nào!

MMA (Mixed Martial Arts), hay còn được biết đến với cái tên Võ tổng hợp, nổi lên trong thời gian gần đây như một hiện tượng. Sức ảnh hưởng của nó có thể đến từ giải đấu UFC (Ultimate Fighting Championships), một trong những giải đấu MMA lớn nhất hành tinh. Bên cạnh đó, những bài tập MMA với cường độ cao, cũng như các bài tập tăng cường tính dẻo dai và linh hoạt. Thể lực, sự dẻo dai và kỹ thuật là một trong những yếu tố quyết định nên thành bại của một võ sĩ. Bên cạnh đó, việc đốt cháy năng lượng, mỡ thừa cũng là một trong những yếu tố hàng đầu mà mọi võ sĩ MMA nào cũng cần phải có trong chế độ tập luyện của mình.

Những bài tập MMA sau nhất định sẽ đốt cháy calo của bạn, giúp cho bạn tăng cường thể lực cũng như là độ dẻo dai linh hoạt của bản thân

Vậy tập như thế nào để có được một thể lực khỏe khoắn và những kỹ thuật chiến đấu điêu luyện ?

Sau đây là 11 bài tập *đốt cháy calo* hiệu quả nhất mà đa số các võ sĩ MMA thường áp dụng. Danh sách bài tập này được đề ra bởi David Tieu, 1 võ sĩ Muay Thái chuyên nghiệp và huấn luyện viên MMA tại Alex Fitness ở London, Anh Quốc.

Những bài tập sau sẽ được chia thành 3 phần: Cardio, sức mạnh và cuối cùng là độ chống chịu.

I. Cardio

1. Nhảy dây (Skipping)

Thực hiện trong 3 hiệp, mỗi hiệp 3 phút, sau đó nghỉ 1 phút.

2. Tập đánh với bóng (Shadow boxing)

Tương tự như nhảy dây, thực hiện 3 hiệp, mỗi hiệp 3 phút, sau đó nghỉ 1 phút.

3. Burpee

Thực hiện 3 hiệp, mỗi hiệp 10 cái, sau đó nghỉ 30 giây rồi lại tiếp tục.

II. Sức mạnh

1. Barbell Deadlift

Tập trong 3 hiệp, mỗi hiệp thực hiện 5 cái, lưng phải giữ thẳng và luôn đưa về phía sau. Nâng thật chậm và cảm nhận ở cơ lưng của bạn. Luôn giữ cho phần thân trên của bạn được thẳng, hạn chế việc chấn thương cột sống.

2. Barbell Squat

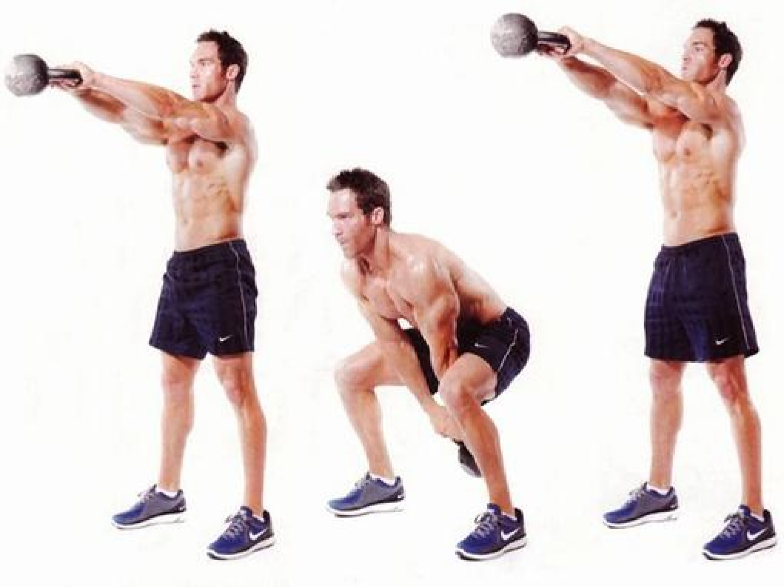
Thực hiện tương tự như Barbell Deadlift, cẩn thận phần đầu gối chân, luôn giữ cho đầu gối ở 90 độ.

3. Hít xà

Thực hiện như 2 bài tập kia, lưu ý rằng cằm lúc nào cũng phải hướng lên trên, hạn chế thu cằm lại, đồng thời 2 tay giang rộng bằng vai.

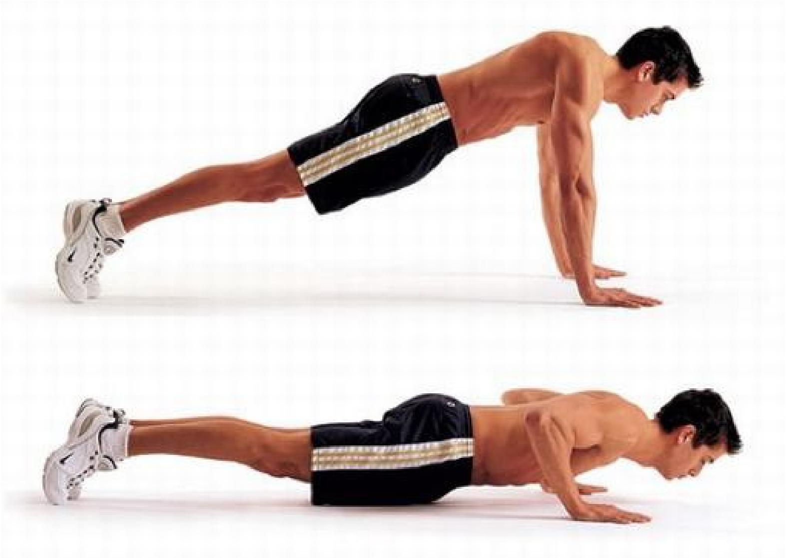
III. Độ chống chịu

1. Kettelbell Swings



Thực hiện 1 hiệp, 30 cái sau đó nghỉ để chuẩn bị cho bài tập tiếp theo.

2. Hít đất



Tương tự như Kettlebell Swing, 1 hiệp 30 cái sau đó nghỉ 1 phút.

3. Burpee

Khác với lúc tập cardio, kì này chỉ tập 1 hiệp 30 cái sau đó nghỉ 1 phút.

4. Hít đất kết hợp cùng vỗ tay

Chỉ cần 1 hiệp 10 cái nhưng sau đó không nghỉ ngơi để chuẩn bị cho bài tập cuối cùng

5. Box jump

Một hiệp 1 phút 10 cái sau đó nghỉ 1 phút.

Chỉ bao nhiêu đó thôi nhưng cũng đủ đã làm bạn toát mồ hôi và thở hổn hễn sau mỗi lần hoàn thành. Tuy nhiên, hiệu quả tập luyện chúng mang lại là rất lớn, và được đại đa số các võ sĩ MMA áp dụng cho những buổi tập của họ. Đừng ngần ngại, và chúc bạn thành công trong luyện tập !

NHÃN: HOT Tập thể hình

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/07/dot-chay-calo-hieu-qua-cung-11-bai-tap-MMA.html

COMMENTS

K h o e D e p   Y o u t u b e   C h a n n e l

KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp

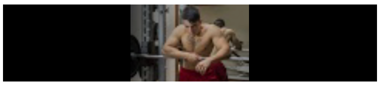
YouTube 1K

B À I   M Ớ I
N H Ấ T

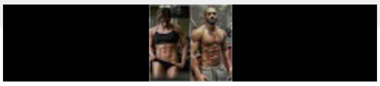
N H Ạ C   T H Ể   H Ì N H

X e m   t ấ t

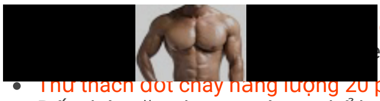
X E M   N H I Ề U   N H Ấ T



Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử

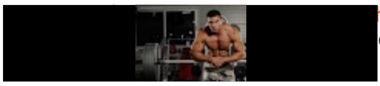


chắc chắn bạn muốn thử ngay
cần phải tốn nhiều thời gian và nỗ lực hơn…

- Thử thách đốt cháy năng lượng 20 phút mỗi buổi sáng
  Đốt cháy năng lượng giúp cơ thể bạn trở nên săn chắc và thon gọn hơn. Luyện tập mỗi…

ệu quả nhất
giúp bạn nữ xóa tan đi mặc cảm về làn da.…

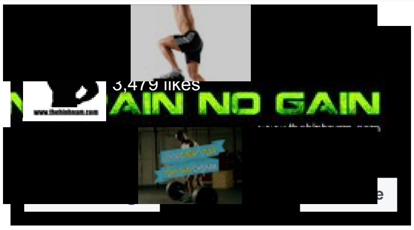
- ay” mọi vấn đề về da
  Làn da chúng ta dưới tác động của môi trường hàng ngày gặp phải rất nhiều vấn đề vì…

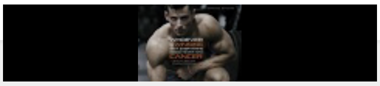


hỏ quyến rũ như sao Việt
òng eo 'quá khổ' của mình? Bạn chưa thật sự 'sẵn…

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

THEO DÕI FANPAGE





Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

© 2015 Thể Hình Nam | Chia sẻ kiến thức thể hình tốt nhất cho mọi người
All rights reserved.

Trang chủ

Hỏi đáp thể hình

Sitemap

Liên hệ

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->